

Singen Sie mit! Denn singen ist gesund!

Dipl.-Päd. Karin H. Weber, Diabetesberaterin in „*Unserer Süßen Schule*“

Geh aus, mein Herz, und suche Freud

Musik: August Harder (1775-1813), Text: Paul Gerhardt (1656), 4 min

Begleitung Volkslieder Nr. 9

Geh' aus, mein Herz, und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben!

Schau an der schönen Gärten Zier,
und siehe, wie sie dir und mir,
! sich ausgeschmücket haben. :|

Die Bäume stehen voller Laub,
das Erdreich decket seinen Staub
mit einem grünen Kleide.

Narzissus und die Tulipan,
die ziehen sich viel schöner an
! als Salomonis Seide. :|

Die Lerche schwingt sich in die Luft,
das Täublein fleucht aus seiner Kluft
und macht sich in die Wälder;

die hochbegabte Nachtigall ergötzt
und füllt mit ihrem Schall
! Berg, Hügel, Tal und Felder. :|

Die unverdross'ne Bienenschar
fleucht hin und her, sucht hie und da
ihr' edle Honigspeise.

Des süßen Weinstocks starker Saft
bringt täglich neue Stärk' und Kraft
! in seinem schwachen Reize. :|

Ich selbst kann und mag nicht ruhn;
des großen Gottes großes Tun
erweckt mir alle Sinnen;

ich singe mit, wenn alles singt,
und lasse, was dem Höchsten klingt,
! aus meinem Herzen rinnen. :|

Die Gedanken sind frei

Begleitung Volkslieder Nr. 8, 2,5 min

Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten?
Sie fliehen vorbei,
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,
kein Jäger erschießen
mit Pulver und Blei;
die Gedanken sind frei!

Ich denke, was ich will
und was mich beglückt,
doch alles in der Still
und wie es sich schicket.
Mein Wunsch und Begehren
kann niemand verwehren,
es bleibet dabei:
die Gedanken sind frei!

Und sperrt man mich ein
im finsternen Kerker,
das alles sind rein
vergebliche Werke!
Denn meine Gedanken
zerreißen die Schranken
und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.

Drum will ich auf immer
den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer
mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen
stets lachen und scherzen
und denken dabei:
die Gedanken sind frei!